

Il tuo autunno – La tua Val Venosta

Approfondimenti su cultura e stile di vita da settembre a novembre



Quando lo scenario naturale dell'Alto Adige si tinge di una variopinta tavolozza di colori e si prepara a un lungo periodo di riposo, in Val Venosta l'autunno è il momento di caricarsi di energia per affrontare la stagione fredda. Approfondimenti sulla cultura e sullo stile di vita attendono gli amanti delle vacanze all'insegna del piacere.

Esperienze d'autunno in Val Venosta

Aromatico & Gustoso – – Un viaggio del gusto alla malga

Quando l'autunno avvolge la malga in una calda luce e l'aria frizzante di montagna apre l'appetito, la Malga Stelvio di Sopra apre le sue porte per un'esperienza gastronomica davvero speciale.

Ti aspettano selezionate specialità di formaggio della regione e delizie raffinate affumicate nel nostro affumicatoio artigianale.

Vivi il vero sapore della malga: autentico, fatto a mano e ricco di aromi – un piacere per tutti i sensi!

Periodo:	ogni giovedì, dal 4 settembre al 16 ottobre 2025
Durata:	ca. 1 ora
Prezzo:	16€ a persona, 5€ per bambini fino a 10 anni
Punto d'incontro:	ore 15.00 – Stelvio, Malga Stelvio di Sopra
Iscrizione:	T 0473 613 015 (Ufficio informazioni Solda) o online entro le ore 17.00 del giorno precedente

Il sentiero del Lago d'Oro – dal Passo dello Stelvio al Rifugio Forcola

Nelle Alpi pochi sentieri sono così vari come quello del Lago d'Oro. Con una guida escursionistica, si ammira l'imponente panorama della strada del Passo dello Stelvio e del ghiacciaio dell'Ortles, il più alto dell'Alto Adige. Scopri la flora e la fauna, nonché gli eventi della Prima guerra mondiale, i cui resti sono visibili lungo il percorso.

Periodo:	ogni venerdì, 5 settembre – 10 ottobre 2025
Durata:	ca. 8 ore (4 – 5 ore tempo di camminata puro)
Prezzo:	5 € a persona (da 16 anni)
Punto di incontro:	ore 10.00 – Passo dello Stelvio, fermata autobus (linea n. 270)
Iscrizione:	T 0473 613 015 (Ufficio informazioni Solda), T 0473 616 034 (Ufficio informazioni Prato allo Stelvio) o online entro le ore 17.00 del giorno precedente

Visita storico-artistica nella chiesa di San Giovanni a Prato

Quando le foglie iniziano a cadere e la natura si prepara al riposo, la chiesa di San Giovanni a Prato allo Stelvio apre le sue porte per un viaggio speciale nel tempo. Scopri con noi l'architettura romanica, preziosi affreschi di epoche lontane e storie affascinanti legate ai Signori di Cengles. Ammireremo anche gli affreschi unici di Karl Plattner e faremo una sosta presso la tomba del botanico Hermann Müller – un luogo dove storia, arte e natura si fondono nel silenzio autunnale.

Periodo:	ogni giovedì, 4 settembre – 13 novembre 2025
Durata:	ca. 1 ora
Prezzo:	6 € a persona (dai 15 anni in su)
Punto di ritrovo:	ore 16.00 – Prato allo Stelvio, davanti la chiesa di San Giovanni
Iscrizione:	T 0473 616 034 (Ufficio informazioni Prato allo Stelvio) oppure online entro le ore 18.00 del giorno precedente

Escursione sulla cultura della castagna lungo la roggia

Max Gögele, presidente dell'associazione castagne Val Venosta, conosce tutto sulle castagne della Val Venosta. Ti guiderà tra i castagni anche di 400 anni a Corzes e Silandro raccontandoti la loro storia e la loro coltivazione lungo il sentiero della roggia "Kastanienwaal". Infine, le castagne saranno arrostiti e la giornata si concluderà in un'atmosfera conviviale.

Periodo:	ogni martedì, 9 settembre – 28 ottobre 2025
Durata:	2 ore
Prezzo:	10 € a persona
Punto di ritrovo:	ore 14.00 – Ufficio informazioni Silandro
Iscrizione:	T 0473 730 155 (Ufficio informazioni Silandro) entro le ore 17.00 del giorno precedente
Partecipanti:	min. 4 persone

Vivi il marmo e il gusto – un tour in e-bike unico nel suo genere

Dopo una suggestiva proiezione cinematografica, pedaliamo insieme da Lasa attraverso Tarnello fino all'affascinante cava di marmo di Covelano (circa 1.300 m di dislivello). Ti aspettano panorami mozzafiato e una visita emozionante alla storica cava alpina. Per ricaricare le energie, ci fermeremo in modo conviviale alla malga di Covelano per gustare una merenda sostanziosa (non inclusa nel prezzo). Di ritorno al paese del marmo Lasa, ti aspetta una conclusione perfetta: lasciati coccolare da “Venustis” con le sue raffinate creazioni di cioccolato e praline!

Periodo:	ogni giovedì, 4 settembre – 6 novembre 2025
Durata:	ca. 4,5 ore
Prezzo:	38 € a persona, 25 € per ragazzi (12 – 16 anni), senza e-bike
Percorso:	ca. 15 km / 1.300 m di dislivello
Difficoltà:	media – e-mountain bike necessaria
Punto di incontro:	ore 10.30 – Lasa, stazione ferroviaria
Iscrizione:	T 347 4095404 (Marmorplus) o online su www.marmorplus.it entro le ore 18.00 del giorno precedente
Partecipanti:	min. 6 persone

Cervi ebbri d'amo

A partire dalla fine di settembre, i bramiti dei cervi rossi risuonano nelle foreste del Parco Nazionale dello Stelvio. Ben coperti, ci addentreremo nella foresta per ascoltare il bramito dei cervi maschi. Se saremo fortunati, oltre che ascoltarne il bramito, potremmo anche osservarli.

Date:	28 settembre, 1 – 5 ottobre 2025
Durata:	3 ore
Prezzo:	5 € a persona
Punto di incontro:	ore 16.00 – Alta Val Martello, parcheggio Albergo Alpen Zufritt
Iscrizione:	T 0473 745 027 (Centro Visitatori culturamartell) o online su www.nationalpark-stelvio.it entro le ore 17.00 del giorno precedente

Escursione enogastronomica e degustazione di vini biologici al maso Lehengut

Dopo una piacevole escursione lungo il sentiero enologico "Via Vinum Venostis", con il vignaiolo Thomas Plack del maso Lehengut si raggiunge il vigneto. Qui si assaggiano quattro o cinque vini biologici proprio nei luoghi in cui le rispettive varietà sono coltivate. Alla fine della visita, il vignaiolo offre un tour guidato della sua cantina.

Periodo:	ogni martedì, 2 settembre – 11 novembre 2025
Durata:	3 ore
Prezzo:	15 € a persona (da 16 anni)
Punto di ritrovo:	ore 14.00– Castelbello, Ufficio informazioni
Iscrizione:	T 0473 624 193 (Ufficio informazioni Castelbello-Ciardes) o online entro le ore 17.00 del giorno precedente

Escursione alla scoperta delle castagne a Ciardes

Durante un'escursione insieme imparerete tutto sul "pane dei poveri" e apprenderete informazioni sulla coltivazione e la raccolta del castagno.

Durante il successivo arrosto di castagne, direttamente al contadino, si può imparare molto di più in prima persona con un buon bicchiere di vino.

Periodo:	ogni giovedì, 25 settembre – 23 ottobre 2025
Durata:	2 ore
Prezzo:	15 € a persona, 9 € per bambini (5 – 14 anni)
Punto di incontro:	ore 14.00 – Ciardes, parcheggio sotto la pizzeria Sonne
Iscrizione:	T 0473 624 193 (Ufficio informazioni Castelbello-Ciardes) o online entro le ore 17.00 del giorno precedente

Escursione all'alba seguita da una colazione alpina

La pace e la tranquillità delle prime ore del mattino e il meraviglioso panorama creano un'atmosfera unica, rendendo questa esperienza indimenticabile. Straordinaria è l'aurora che illumina le nostre montagne; è proprio quando l'oscurità lascia il posto ai primi spiragli di luce che emerge un vero spettacolo della natura. A rendere questa esperienza ancora più suggestiva è la colazione alla malga Trumser Alb'l.

Date:	venerdì, 12, 26 settembre e 10, 24 ottobre 2025
Durata:	ca. 5 – 6 ore (3 ore tempo di camminata puro)
Prezzo:	30 € a persona, 15 € a bambino (8 – 14 anni)
Punto di incontro:	Castelbello, Cooperativa "Juval" (l'orario sarà comunicato al momento dell'iscrizione)
Iscrizione:	T 0473 624 193 (Ufficio informazioni Castelbello-Ciardes) o online entro le ore 12.00 del giorno precedente
Partecipanti:	min. 2 persone

Escursione storica e culturale dei masi

L'escursione dei masi, ricca di storia, inizia a Vernago presso la chiesetta "Leiterkirchlein". Attraversa la diga e poi si unisce al sentiero circolare del lago. Da qui, in autunno, si ha una buona vista del campanile della chiesa nel lago, che testimonia l'inondazione del villaggio di Vernago negli anni Cinquanta. In autunno, i larici colorati si riflettono nell'acqua cristallina del lago. Alla fine del lago, svoltate a destra lungo il sentiero n. 8 in direzione del maso Finailhof, un tempo il granaio più alto d'Europa. Seguendo il sentiero n. 7, con una splendida vista sul lago, si passa davanti ai masi Raffenhof e Tisenhof e si ritorna a Vernago.

Periodo:	ogni martedì, 16 settembre – 7 ottobre 2025
Durata:	4 ore
Prezzo:	10 € a persona (da 10 anni)
Punto di ritrovo:	ore 10.00– Vernago, chiesetta "Leiterkirchl"
Iscrizione:	T 0473 679 148 (Ufficio informazioni Val Senales) o online entro le ore 12.00 del giorno precedente

Alla malga più antica della regione tirolese – Malga Moar

Godetevi la vista meravigliosa e unica dalla più antica malga del Tirolo sulla Val Venosta e sull'ingresso della Val Senales. Il punto di partenza dell'escursione è sopra Monte Santa Caterina, al parcheggio maso Schroflhof (1.708 m s.l.m.). Da qui si segue il sentiero n. 9 in direzione della malga Moar. Dopo una piacevole salita di due ore, avete conquistato circa 400 metri di altitudine e avete raggiunto la malga Moar Alm. Dopo una meritata pausa, si torna a fino a Monte Santa Caterina.

Consiglio: servizio navetta fino al parcheggio Schroflhof, prezzo: 5 € a persona.

Periodo:	ogni mercoledì, 3 settembre – 8 ottobre 2025
Durata:	5 ore (3 – 4 ore tempo di camminata puro)
Prezzo:	10 € a persona (da 10 anni)
Punto di ritrovo:	ore 09.50– M.S. Caterina, fermata autobus
Iscrizione:	T 0473 679 148 (Ufficio informazioni Val Senales) o online entro le ore 12.00 del giorno precedente

Escursione alla punta più bassa della Val Senales

Da Madonna di Senales parte la nostra escursione circolare in direzione alla malga Mastaun. Dopo una salita di circa 2,5 ore arriviamo al punto Mastaunpichele con la sua croce di vetta a 2285 m s.l.m. Dalla vetta si possono vedere non solo i nevai del Niederjochferner e del Marzellferner in tutto il loro splendore, ma anche il lago artificiale di Vernago brilla di un blu turchese quando si guarda giù in valle. La discesa segue lungo il sentiero n. 19 passando alla malga Lafetz fino al punto di partenza.

Periodo:	ogni giovedì, 4 settembre – 9 ottobre 2025
Durata:	7 ore (3 – 4 ore tempo di camminata puro)
Prezzo:	10 € a persona (da 10 anni)
Punto di ritrovo:	ore 09.00– Madonna di Senales, Parcheggio sopra l'archeoParc (museo archeologico all'aperto e interattivo)
Iscrizione:	T 0473 679 148 (Ufficio informazioni Val Senales) o online entro le ore 12.00 del giorno precedente

Scopri la tua esperienza d'autunno!

Iscriviti comodamente online

Qui trovi l'iscrizione online: www.venosta.net/il-tuo-autunno

Mostraci la tua esperienza d'autunno!

#vinschgau #valvenosta #deinherbstimvinschgau #iltuoautunnoinvalvenosta
#autumntimeinvenostavalley

Val Venosta sui social media

📷 Instagram www.instagram.com/vinschgau_valvenosta @vinschgau_valvenosta

📘 Facebook www.facebook.com/vinschgau.valvenosta @vinschgau.valvenosta

Eventi

Data	Evento	Luogo
Settembre	Transumanza del bestiame – ritorno dagli alpeggi	Val Venosta
Settembre	Ritorno delle pecore dagli alpeggi alla valle / Transumanza – patrimonio culturale immateriale UNESCO	Maso Corto & Vernago
14.09 – 31.10.2025	Mostra autunnale con Reinhold Tappeiner al Castello di Castebello	Castebello
17. – 23.11.2025	Settimana di apertura della stagione sciistica dell'Alpin Arena Senales	Maso Corto
19.09.2025	Apertura dell' Alpin Arena Senales – Area sciistica del ghiacciaio della Val Senales. L'élite mondiale dello sci alpino si prepara alla stagione di Coppa del Mondo 2025/26.	Maso Corto
05.10.2025	Festa della tradizione e del gusto	Prato allo Stelvio
11 – 12.10.2025	Giornate del Romanico: Scoprite il mistico romanico attraverso visite guidate gratuite in 19 siti culturali in Val Venosta	Val Venosta
22 – 29.11.2025	Settimana di test sci a Solda – 40° anniversario	Solda

Settimane gastronomiche

Data	Settimane gastronomiche	Luogo
29.09 – 14.11.2025	Tempo del Törggelen: vini novelli e specialità locali nelle locande, nelle taverne e nelle cantine	Castebello / Val Venosta
06 – 28.09.2025	Pecora della Val Senales – specialità Slow Food nell'ambito della transumanza	Val Senales
18.10 – 02.11.2025	Settimane del cavolo: i ristoratori propongono prelibatezze culinarie a base di crauti della Val Venosta	Lasa

Mercati

Data	Mercati	Luogo
06.09.2025	Mercato tradizionale “Ospiti a Stelvio”	Stelvio
20.09.2025	Mercato di San Matteo – mercato tradizionale	Prato allo Stelvio